

هل سبق لك أن قادت سيارتك إلى مكان ما وأدركت عند وصولك أنك لا تستطيع تذكر أي شيء عن الرحلة؟ أو هل سبق لك أن أكلت علبه كاملة من البسكويت عندما كنت تخطط لتناول واحدة فقط؟ أو هل سهرت لوقت متأخر عما خططت له، تشاهد حلقة واحدة فقط من مسلسل تلفزيوني؟ كل هذه أمثلة على الغفلة. عندما نعيش بهذه الطريقة، مستيقظين ولا نعيش حياتنا بشكل كامل. عندما نكون واعيين، نكون أكثر وعياً بأفكارنا وأفعالنا وما يحدث حولنا. قد نلاحظ غروب الشمس الجميل أو نستمع بعناية إلى ما يقوله أحد الأصدقاء، بدلاً من التخطيط لما سنقوله بعد ذلك. نحن أيضاً أكثر وعياً بمشاعرنا وأفكارنا. يقول جون كابات زين، الذي فعل الكثير لجعل اليقظة الذهنية شائعة، إن اليقظة الذهنية هي: "الانتباه، لذلك نحن نقرر بوعي ما يجب أن ننتبه إليه، ولا نقلق بشأن الماضي أو نخطط للمستقبل، ولا نحاول التحكم في أفكارنا أو مشاعرنا أو إيقافها – نحن فقط نلاحظها. بالنسبة لمعظم الناس، أصبحت الحياة أكثر انشغالاً وانشغالاً. التكنولوجيا تعني أنه لدينا دائماً شيء نفعله، وليس هناك الكثير من الفرص لنفعله فقط. غالباً ما يفعل الناس شيئين أو ثلاثة أشياء في نفس الوقت: إرسال الرسائل النصية أثناء مشاهدة التلفزيون، أو حتى النظر إلى هواتفهم أثناء المشي على الرصيف. يعمل الناس لساعات أطول ويجلبون العمل إلى المنزل. واليقظة الذهنية يمكن أن تكون وسيلة للحد من هذا التوتر. تظهر الأبحاث أن اليقظة الذهنية تقلل من التوتر والاكتئاب. يمكن أن يساعدك على التركيز والحصول على ذاكرة أفضل والتفكير بشكل أكثر وضوحاً. يمكن أن يساعد الأشخاص أيضاً على التحكم في الألم بشكل أفضل وتحسين نومهم، كما يمكن أن يساعدك على إنقاص الوزن لأنك لن تأكل علبه البسكويت بأكملها دون تفكير! يتم الاحتفال بيوم اليقظة الذهنية في 12 سبتمبر، يمكنك تجربتها في أي يوم من أيام السنة. هناك أسلوب بسيط جداً يمكنك تجربته الآن وهو أن تغمض عينيك لبضع دقائق وتحسب عدد الأصوات التي يمكنك سماعها. سيساعدك هذا على التركيز على ما يحدث الآن. أبطئ. شمها. ثم ضعه على لسانك وتذوقه. ولاحظ ملمسه وطعمه. تجبرك هاتان التقنيتان على التباطؤ والتركيز على اللحظة الحالية،